

# すこやか

平成26年12月22日  
越生中学校 保健室

## 冬休みはどう過ごしますか？

明日から冬休みですね。みなさんはどのように過ごすか計画は立てられたでしょうか。お休みが続くと深夜まで起きていて起きるのがお昼近くなってしまう人はいませんか？1月7日から元気に学校生活がスタートできるように規則正しい生活を心掛けてください。

### 早寝早起きぐっすり睡眠！

夜ふかし、朝寝坊は生活リズムが乱れる原因になります。寝る時間、起きる時間は学校生活のリズムのままにしましょう。



### 食べ過ぎには注意！

1日3食しっかり食べることは大切ですがクリスマスやお正月に美味しいものを食べ過ぎてお腹を壊さないようにして下さい。



### 適度に動いてしっかり運動！

こたつでゴロゴロしている生活を続けると、学校生活が始まってから体のだるさの原因になります。適度な運動やお手伝いで体を動かしましょう。



### 疲れをとってリラックス！

趣味の時間を取り入れたり、お風呂にゆっくり入ったりするなど、リラックスできる時間を大切にして下さい。



## 冬休みに受診しよう！



歯科健診や視力検査の結果、治療勧告をもらいそのままの人はいませんか？冬休みの機会に病院を受診しましょう。むし歯は自然には治りません。「むし歯はあるけれどまだ痛くないから平気。」と書いていても急に痛み出す場合もあります。症状が軽いうちに受診をすれば治療も早く済みます。

保健室の前に各クラスのむし歯治療人数のグラフを掲示しています。あと何人でどのクラスがむし歯治療率100%になるか保健室の前を通るときはチェックしてみてください。

全校でむし歯治療率100%を目指しましょう！

# 学校保健委員会が開催されました

12月18日会議室で学校保健委員会が開催され、学校医である、はなみず木整形外科医院長の本清先生に「手洗いについて」「中学生で頻発する上肢・下肢の疾患」を講義していただきました。



## 「手洗いについて」

- インフルエンザは亡くなる方もいる病気であり  
手洗いで予防することは非常に重要
- 指先は洗い残しが多い箇所であるため特に意識して洗う
- アルコール消毒は指先から行い、手首までよくすりこむ

## 「中学生で頻発する上肢・下肢の疾患」

- スポーツをしていてヒジやヒザなどに痛みを感じたまま休養をとらずに無理をして運動を続けると炎症が悪化したり、疲労骨折へつながる
- 部活動等でスポーツに一生懸命取り組むことと同じくらい休養をしっかりとすることも大切
- 体に痛みを感じたら早めに病院を受診する
- 先生方は運動前に個人の体調（ケガなどの痛みも含め）をよく確認する

また、保健委員会の代表者が「感染症予防」を目的として、今年度日頃行っているハンカチチェックの各クラスの状況、手洗いに関するアンケート調査の結果など堂々と発表していました。まだハンカチの所持率が低いクラスや、手洗いが不十分な人もいるなど改善点も見つかりました。残り3カ月も感染症予防のために取り組んで行く予定です。



保健委員代表者が発表している様子